

#Здоровое_село_территория_трезвости

Еда должна приносить радость!

Она служит важным источником положительных эмоций. Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы, особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Здоровое питание на каждый день — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Не нужно устраивать из этого постоянных лекций на тему, что полезно, а что вредно. Активно общаясь дома со своей семьей, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде. В этом вам поможет буклет "Береги свое здоровье"



Принципы здорового питания

Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.

Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.

Принимайте пищу только сидя.

Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот маленькими кусочками.

Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.

Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.

Много двигайтесь.

Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.

Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.

Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и сосредоточьтесь на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.

Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не ленитесь приготовить закуску.

Пища должна быть натуральной.

Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

- В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).
- В год - **150 кг**.
- Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соеги или в свежем виде.
- В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.
- Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов - уникальное сочетание витаминов.
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.
- ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ:** попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.
- Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

- Не ешьте на бегу - пищу нужно пережевывать тщательно.
- Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором - можно съесть больше, чем нужно.
- Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.
- Сладости и фаст-фуд очень калорийны.
- В фаст-фуде много соли и жира.
- Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками - они бедны витаминами и другими питательными веществами.